

# Motiverande samtal

- ▶ Be om lov att ta upp ämnet, "är det okay att..."
- ▶ Ge respons utifrån var patienten befinner sig i sin beredskap till förändring.



**Inte beredd**

Väck intresse,  
erbjud information.

**Osäker/tveksam**

Utforska  
ambivalensen.

**Beredd**

Stöd handling.

På en skala 0–10 där 0 betyder "inte alls viktigt" och 10 betyder "mycket viktigt"

Hur viktigt är det för dig att ...?

0 \_\_\_\_\_ 10

Hur säker är du på att kunna klara av att ...?

0 \_\_\_\_\_ 10

Hur kommer det sig att du säger X och inte 0?  
Vad skulle behövas för att du skulle sätta en  
högre siffra?

## ▶ Informationsutbyte:

- Utforska vad patienten vet – vad känner du till om...?
- Erbjud information – kort, anpassad efter patientens förkunskaper.
- Utforska vad detta innebär för patienten.

## ► Bekräfta

- Egenskaper, du är en person som...
- Handlingar, du har...

## ► Öppna, utforskande frågor

- Hur ser du på ...?
- Hur tänker du om ...?
- Vad innebär detta för dig?
- Vad känner du till om ...?
- På vilket sätt ...?

## ► Lyssna och reflektera

- Samtidigt som du är tveksam så skulle du vilja ...
- Du tänker ...
- Så du undrar ...

## ► Sammanfatta

Sammanfatta och fråga om du uppfattat rätt.

### **Kom ihåg!**

- Gå inte händelserna i förväg.
- Var uppmärksam på förändringsprat.  
Locka fram och förstärk det. Reflektera, bekräfta eller utforska mer när du hör det.
- Var uppmärksam på och hantera din rättningsreflex.
- Lyssna på din patient, utforska motivationen.
- Stärk din patient i tilltron till den egna förmågan.

